

Odporność dziecka – dlaczego dzieci często chorują?

Zadaniem układu immunologicznego człowieka jest ochrona organizmu przed atakiem drobnoustrojów. Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego pomaga skutecznie chronić organizm w okresie zwiększonej zachorowalności. Zdrowa żywność wzmacnia odporność organizmu oraz poprawia nasze samopoczucie. Wraz z dietą, organizm powinien regularnie otrzymywać naturalne witaminy i składniki mineralne. Nasza odporność jest ściśle związana z naszym nastrojem. Jeśli odczuwamy długotrwały stres, zmęczenie czy spadek witalności, to cierpi na tym układ immunologiczny. Zimą, kiedy naturalne witaminy i minerały są dostarczane w mniejszych ilościach, organizm produkuje mniejszą ilość przeciwciał i nasza odporność jest niezwykle słaba.

Układ odpornościowy dziecka jest jeszcze niedojrzały, dlatego też dochodzi u niego do znacznie częstszych infekcji górnych dróg oddechowych, niż u osoby dorosłej. Mówi się, że szczytową odporność człowiek osiąga dopiero w wieku kilkunastu lat. Wcześniej musi w naturalny sposób przejść wiele infekcji, które w wieku dziecięcym są normalnym objawem. Dzieci poniżej 5. roku życia mogą łapać katar czy przeziębienie nawet 6-8 razy w roku. Na ogół zakażenia te mają charakter łagodny, a dzięki nim organizm nabiera odporności przeciwko drobnoustrojom, głównie wirusom, powszechnie występującym w środowisku.

Istnieją dwa rodzaje odporności: wrodzona i nabyta. **Odporność wrodzona** jest tym typem odporności, który posiadamy od początku życia. Jest on warunkowany przez budowę oraz funkcjonowanie skóry i błon śluzowych, jak również naturalne odruchy obronne organizmu, jak kichanie, kaszel, łzawienie. Ten typ odporności nie jest swoisty, co oznacza, że nie jest skierowany przeciwko konkretnym antygenom i nie wymaga wcześniejszego kontaktu z nim. Jest to najbardziej podstawowy typ odporności, który stanowi pierwszą linię obrony układu immunologicznego. **Odporność nabyta** natomiast, jest odpornością swoistą. Oznacza to, że aby została wytworzona, konieczny jest uprzedni kontakt z antygenem. Kontakt ten może być wynikiem ekspozycji na antygen, bądź też szczepienia. O odporności swoistej czynnej mówimy wówczas, gdy wykształciła się ona na skutek przechorowania, bądź też podania szczepionki – czyli wtedy, kiedy do wytworzenia pamięci immunologicznej konieczna była mobilizacja układu odpornościowego. Odporność czynna wytwarzana jest na lata, a niekiedy na całe życie. Z kolei, z odpornością swoistą bierną mamy do czynienia wówczas, gdy organizm bez mobilizacji własnego układu immunologicznego uzyskuje przeciwciała. Taką odporność nabywa płód w łonie matki, czy też dziecko karmione piersią.



Jak dbać o odporność?

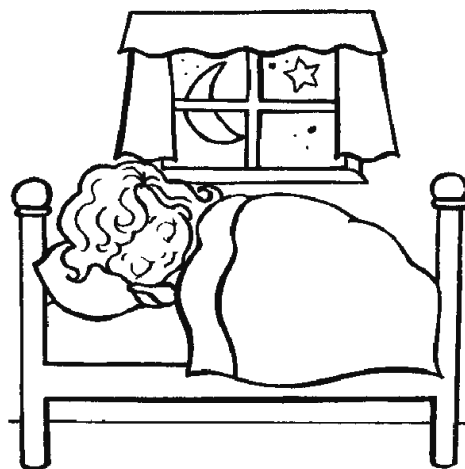
1. Dieta ma wpływ na odporność u dziecka nie tylko małego, ale i starszego. Te pociechy, w których jadłospisie dominują słodkie i słone przekąski oraz napoje gazowane, a jednocześnie brakuje w nim warzyw i owoców, mogą mieć niedobory różnych witamin i innych substancji, które są niezbędne do funkcjonowania układu odpornościowego. Szkodliwie na odporność ogólnie wpływa nieprawidłowa masa ciała –



zarówno nadwaga i otyłość, jak i niedożywienie. Na odporność bardzo dobrze wpływają witamina A, C i witaminy z grupy B. Witaminę A znajdziemy w marchewce, morelach, brzoskwiniach, czarnych porzeczkach, jagodach. Witaminę C zawierają owoce kiwi, maliny, czarne porzeczki, owoce cytrusowe. Witaminy z grupy B bogate są banany, morele, śliwki, figi. Kto z nas nie był w dzieciństwie raczony miodem, sokiem z malin czy czosnkiem? Można się śmiać z tych tradycyjnych metod, ale trudno zaprzeczać ich działaniu. Miód to prawdziwe bogactwo witamin, a także magnezu, wapnia, sodu, manganu czy potasu. Sok z malin to z kolei bogate źródło witaminy C, związków mineralnych i tłuszczowych. Często podawany jest przy przeziębieniach, bo działa lekko napotnie i rozgrzewająco.

2. Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na układ krążenia czy układ nerwowy, ale i na układ odpornościowy – wysiłek sprzyja produkcji odpowiedzialnych za procesy odpornościowe białych krwinek, jak i stymuluje je do wzmożenia aktywności. Przez to właśnie pociechy, które czas wolny spędzają przed komputerem czy telewizorem, mogą mieć po prostu słabszą odporność.

3. Sen jest dla ludzkiego organizmu niezbędny. Na jak wiele procesów w organizmie wpływa prawidłowa ilość godzin przesypiana w ciągu doby. Podczas snu odbywają się różne procesy metaboliczne, dochodzi do konsolidacji pamięci, ale i zachodzą różne istotne zjawiska związane z układem odpornościowym. Dziecko, które z jakichś powodów śpi zbyt krótko, nie tylko jest zmęczone w ciągu dnia – ma ono również i osłabioną odporność.



4. Codzienne spacery. Dzieci, z którymi rodzice regularnie spacerują, chorują rzadziej. Ma to związek z tym, że ich błony śluzowe gardła i nosa są dobrze nawilżone, a więc stanowią lepszą barierę dla atakujących organizm drobnoustrojów. Poza tym, przyzwyczajony do świeżego powietrza organizm łatwiej przystosowuje się do zmiany temperatury. Spacer powinien trwać minimum godzinę. Spaceruj z dzieckiem, nawet jeśli jest chłodno albo pada deszcz czy śnieg. Z przebywania na świeżym powietrzu powinniśmy zrezygnować tylko wtedy, gdy temperatura spada poniżej -10°C lub jest bardzo wysoka, powyżej 35°C .



5. Nie przegrzewaj dziecka. Jeśli dziecko jest ubierane zbyt ciepło, jego naturalny system termoregulacji przestaje sprawnie działać – dziecko szybko marznie i źle znosi zmiany temperatury. Od chłodu naczynia krwionośne w jego gardle kurczą się, a niedokrwiona śluzówka przestaje być barierą dla wirusów. Dlatego przegrzewane dzieci często chorują.

6. Nawilżone powietrze. Gdy w domu jest zbyt ciepło i sucho, błony śluzowe produkują mniej śluzu, niezbędnego do tego, by uniemożliwić wirusom i bakteriom wniknięcie do organizmu. Przez pozbawione śluzu błony drobnoustroje łatwiej wnikają do organizmu. Dlatego staraj się utrzymać w mieszkaniu temperaturę około $19-20^{\circ}\text{C}$ i dbaj o odpowiedni poziom wilgoci, wietrząc pokoje kilka razy dziennie, stosując nawilżacz czy rozwieszając na grzejnikach mokre ręczniki.

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/odpornosc-dziecka-jak-wzmacniac-odpornosc-u-dzieci,5054,n,2666>

<https://www.nowafarmacja.pl/blog/uklad-immunologiczny-budowa-funkcje-i-typy-ukladu-odpornosciowego>

<https://zywienie.abczdrowie.pl/dieta-na-wzmocnienie-odpornosci>

<https://www.mjakmama24.pl/dziecko/zdrowie/co-moze-oslabiac-odpornosc-u-dziecka-aa-ExbF-TMgW-KxeC.html>

<https://portal.abczdrowie.pl/wzmacnianie-odpornosci-u-dzieci>